

# かみかみ給食

9月8日の給食メニュー

ご飯 かみかみ金平 肉団子のスープ 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 砂糖 胡麻油	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) さつま揚げ 肉団子 春雨	人参 ゴボウ コンニャク キャベツ(玖珠産) 玉ねぎ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は、かみかみメニューです。かみかみ金平には、噛みごたえのあるゴボウが入っています。しっかりあごを動かしてよく噛んで食べましょう。よくかんで食べると、消化や吸収がよくなったり、むし歯を予防してくれたりします。今日はいつもより、よく噛むことを意識して食べてみましょう。